

合理轻断食 有益于身体健康

□田新宇

从小就能听到长辈说：“多吃点，千万别让自己饿着。”对于减肥的人来说，“饿”甚至是痛苦的代名词。其实，适当轻断食会对身体有很多好处。

适当轻断食有助于身体健康

近期，两项研究证实了，适当的饥饿感对身体有好处。

辽宁省神经系统疾病发病机制国家重点实验室、中国科学院大连化学物理研究所的研究人员发现：短期禁食会导致大脑代谢发生显著变化，促进大脑健康。

研究分析大脑中的代谢产物发现，禁食会改变大脑的能量代谢方式，从依赖葡萄糖为主转变为依赖脂肪酸为主。同时，激活大脑的抗氧化和抗炎机制，发挥神经保护作用，保护其免受损伤。

发表于期刊《科学》(Science)上的一项研究也发现，偶尔“饿一饿”有助于身体健康。研究人员称，这可能与进化过程中的适应性反应有关。

在自然界中，食物并不总是充足可得的，动物们常常面临饥饿的挑战。因此，身体形成了一种适应性机制，即在饥饿状态下调整基因表达，以提高生存能力、延缓衰老。

少吃点原来还有这么多好处

轻断食也叫“间歇性断食”，是指有时候正常吃，有时候少吃，能够达到减肥、改善代谢的目的。长期吃得过多容易导致肥胖，给身体带来负担，适当减少进食量则有诸多好处。

减轻体重

轻断食方法已经被《中国超重肥胖医学营养治疗专家共识》纳入为正规减肥方法之一。每周坚持2天轻断食，可降低肥胖者的体重、体脂率、腰臀比。多数人在科学合理地限制饮食一周后，体重都会有所下降。

降低坏胆固醇

轻断食可降低“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）和甘油三酯水平，却不影响“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇）水平。

有助于控制血糖

轻断食有助于改善空腹血糖和餐后血糖水平，是一种安全的饮食干预。虽然短期内不能有效降低血糖，但可提升胰岛素敏感性，利于防治糖尿病。

促进血液循环

轻断食有促进血液循环的作用，利于增强全身组织血氧供应。

促进大脑健康

每周坚持两天轻断食，控制热量

摄入，会对大脑产生积极影响。

降低身体氧化应激水平

轻断食利于降低身体氧化应激水平，而氧化应激水平和糖尿病、心脏病和癌症等慢性病的发生、发展密切相关。

疏解不良情绪

断食难免面临饥饿，却会提升幸福感。在对52例患有慢性疼痛的患者，进行为期两周的断食疗法研究后发现，超过80%的人抑郁、焦虑程度得到缓解。

找到适合你的轻断食方式

轻断食不是简单的忍饥挨饿，而是改变生活方式和与身体交流。轻断食时，不仅要创造一个健康的生活环境，远离不健康食物，调整情绪和睡眠，还要调整人际环境，给自己更多正能量。

适合人群：肌肉较壮、身体超重、腰围过大、血脂升高、胰岛素敏感性下降，且控制食量能力较差、工作忙碌没时间调整饮食的人。

不适合人群：孕产妇，抑郁症和晚期肿瘤患者，身体过度消瘦、营养不良



大脑危机：脑雾综合征

□张宇

对于当代年轻人来说，记忆力变差、注意力难以集中似乎越来越常见了。随着“脑雾”一词走入大众视野，不少人用它来形容思维变慢等现象。

“脑雾”从字面上理解为：脑子仿佛笼罩着一层朦胧的迷雾，难以形成清晰的思维和记忆，导致想不起事来。脑雾的常见表现有记忆力衰退、意志力和决策力变弱、思维缓慢、很难回忆过去的事，注意力也难以集中。

导致脑雾综合征的原因主要有：

慢性压力。慢性压力会增加血压，削弱免疫系统，引发失眠、焦虑、抑郁症状，还可能导致精神疲劳。当大脑筋疲力尽时，思考、推理和集中精力就变得很困难。

睡眠不足。长期缺觉对大脑影响极大，往往会导致注意力不集中和思维混乱。尤其是睡前习惯刷手机、看视频，屏幕的蓝光可能直接扰乱生物节律，干扰褪黑素正常分泌，进一步干扰睡眠和情绪调节。举个形象的例子，如果睡到凌晨3点，突然被叫醒去做一道较难的数学题，脑子很难正常运转起来。

激素变化。比如，女性更年期，雌激素水平下降导致健忘、注意力不集中和思维模糊。类似的变化会影响记忆力并导致短期认知障碍。

饮食结构。长期酗酒、吸烟、大量饮用咖啡，以及所谓生酮饮食、无糖饮料，可能导致大脑缺乏能量供应，影响思维能力。此外，缺乏维生素B₁₂或食用过激食物也可能出现脑雾。

躯体疾病。与免疫炎症、疲劳或血糖水平变化相关的躯体疾病会导致慢性精神疲劳，出现脑雾。这些疾病或症状包括：慢性脱水、贫血、糖尿病、干燥综合征、偏头痛、阿尔茨海默病、甲状腺功能减退症、自身免疫性疾病等。一部分人感染新冠病毒后，康复初期也容易出现思维不清晰、健忘和注意力不集中等脑雾表现，一些科学家推测这可能和病毒对心肺功能和免疫系统的影响有关。

个别药物。有些患者在使用抗抑郁剂过程中或自行减药过程中，会出现大脑不清晰感等；癌症患者在化疗后也可能发生认知功能下降，又称“化疗脑”。

但严格来说，脑雾并非医学术语，它最早于19世纪初提出，主要形容一种带有谵妄表现的认知缺陷。20世纪90年代，它再次流行起来，用来描述患有慢性疲劳综合征和一些自身免疫疾病的状态。并且研究者认为，脑雾是一种主观感受，并不是一种确切的认知疾病。因此它和脑血管病、阿尔茨海默病之间也没有直接因果关系。减轻脑雾，主要取决于找到诱发原因，针对性治疗通常是可以改善的。

吸氧比喝咖啡更提神吗 医生提醒：无效且可能伤身

□单祺雯

喝咖啡或喝茶，可能是很多人用来提神的方法。但最近，一则“吸氧比喝咖啡还提神”的话题引发了网友热议。

在购物平台搜索“吸氧”关键词时，会出现家用制氧机、便携式吸氧瓶等多种商品，售价从几千块钱到十几块钱不等。商品评论中，大家购买的原因五花八门，有的是用来防晕车的，有的是旅游登山时使用，有的人说“工作压力大，通过吸氧来解压，比咖啡还提神”，有的人是为应对感冒囤货，也有人表示自己经人推荐或者跟风购买的。

可以看到大品牌的补氧产品销量都还不错，不少商家宣称这些补氧产品适用范围比较广，在应用场景中标注着“保健养生”等字样。

补氧产品真的有提神效果吗？专家表示，“吸氧比咖啡更提神”的说法毫无科学根据。

咖啡提神的作用，简单地讲就是阻断疲劳信号物质腺苷的接收。当腺苷

靠近神经受体后会引发一连串的反应，使得神经元激发变得迟缓，减慢大脑中重要信号分子的释放。而咖啡中的咖啡因会代替腺苷结合，阻挡大脑中的腺苷与神经结合，从而延缓疲倦的到来，让人感到兴奋。

专家表示，吸氧是缓解缺氧的一种方法，可以提高动脉血氧分压和氧饱和度的水平。因此，吸氧更多的是一种临床常用的治疗手段。对于正常人而言，空气中的含氧量是完全足够的。

专家提醒，动脉血氧分压低于60毫米汞柱或血氧饱和度低于90%的人群可以使用补氧产品，正常人不要盲目跟风，否则可能会对身体造成负面伤害。比如，长期的高流量吸氧可能导致氧中毒，出现恶心、呕吐、胸痛以及胃肠道不适等症状，极端情况下还会损伤脑细胞。

现代人工作学习压力较大，大多数年轻人容易感到疲惫，这个时候，停下工作适当补充睡眠，会比借用“外力”更有帮助、更高效。

秋季呼吸道疾病多发 专家科普如何防治

□新华社记者 董瑞丰 顾天成

咳嗽、咽痛……不少人近期反映自己出现一些呼吸道疾病症状，部分医院呼吸科、小儿内科等科室就诊量有所增加。秋季昼夜温差较大，是呼吸道疾病的多发季节，该如何做好疾病防范和诊治？国家卫生健康委邀请专家接受媒体采访，为公众答疑解惑并给出健康提示。

儿童呼吸道疾病流行提前

“今年秋季，儿童呼吸道感染性疾病流行比往年提前，比如前段时间的呼吸道合胞病毒感染，一般冬春季才是高峰，今年明显提前。”首都医科大学附属北京儿童医院呼吸科主任徐保平说，从儿科临床情况来看，目前呼吸道感染门诊量持续处在高位，患儿人数增多，其中大约两成是支原体肺炎。

根据国家卫生健康委发布的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年

版)》，支原体肺炎是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎，以发热、咳嗽为主要临床表现。

专家表示，秋冬季节本就易发呼吸道感染性疾病，加上支原体肺炎有其流行规律和趋势，今年不排除正好赶上一个流行高峰期，导致当前有呼吸道疾病的患儿人数增加。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升表示，从成年人临床症状来看，目前该院发热门诊接诊的呼吸道感染性疾病病人症状和往年没有太大区别，数量较夏季稍有增多，但没有显著增加。老年人就诊率也同往年情况基本一致。

预防重在做好防护措施

面对呼吸道疾病，如何做好预防，

保护好儿童、老人等重点群体？徐保平建议，与感染呼吸道疾病的患者要保持距离，勤洗手、勤通风，尽量少去人员密集的封闭场所，必要时戴口罩。

一段时间里，不少学龄儿童感染了肺炎支原体。专家特别提示，注意休息非常重要，不主张感染后或出现发热、咽喉疼痛、流鼻涕、咳嗽等呼吸道感染性疾病症状的孩子带病上学。另外要鼓励孩子们积极开展体育锻炼，增强体质。

部分家长关心怎样鉴别孩子感染肺炎支原体后的症状。徐保平说，儿童支原体肺炎最典型的症状是发热和咳嗽，咳嗽有一定特点，初期是阵发性、刺激性干咳，随着病情进展会出现咳嗽咯痰，部分症状严重的孩子会出现喘息、呼吸困难等表现。孩子若出现这些症状，一定要高度警惕，尽快赴

医院就诊。

中医支招秋季呼吸道养护

“秋天的气候特点是干燥，这样就容易引起咳嗽、咽干等症状。”齐文升说，如果有呼吸道感染性疾病症状，应当及时服用药物治疗。如果嗓子没有疼得特别厉害，有点口干鼻燥的，可以通过调整生活方式和饮食自行调理。

齐文升表示，做好秋季呼吸道养护，应少吃辛辣食物，多喝水，还可以多吃一些中医认为能够润肺的食物。作息上建议早睡早起，进行适当的体育锻炼活动，出汗后要及时更换衣物。同时，还要注意室内通风换气，秋季气候转向寒冷，通风的同时要注意保暖。

带状疱疹秋季易发 尽早治疗可有效止痛

□新华社记者 田晓航 沐铁城

秋季是冷热交替的季节，带状疱疹容易发病，患者常感到疼痛难忍。医学专家提示，带状疱疹发病后尽早治疗可有效止痛。

北京协和医院皮肤科主任医师李丽介绍，带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的一种常见皮肤病。病毒初次感染人体后便潜伏在脊髓背根神经节或颅神经节内，当机体抵抗力降低时重新激活，引起带状疱疹。发病时，除皮肤损害外，常伴有神经痛，少数患者可能出现瘙痒、烧灼感或麻刺感等感觉异常。

“带状疱疹好发于老年人，年轻人在免疫力低下时也可患病。”李丽说，皮疹可发生在全身各处，表现为成簇的水疱或红色丘疹，单侧、带状分布，患者发病后应尽快就医，采取抗病毒药物、神经营养类药物、镇痛治疗等手段进行治疗。

“在医生指导下越早使用镇痛药物，越能降低带状疱疹发病期疼痛程度，也有利于降低带状疱疹后神经痛的发生率。”北京协和医院麻醉科主任医师唐帅说。

带状疱疹愈合后，有的患者仍感觉患处有阵发性的疼痛。唐帅介绍，带状疱疹后神经痛是带状疱疹最主要的并发症，约1/3的患者会发生神经痛，老年患者这一比例可高达2/3；带状疱疹后神经痛患者中有30%至50%疼痛可持续超过1年，严重影响生活质量。

“疱疹愈合后疼痛仍持续长达一个月，就说明已经发展成慢性疼痛了。”唐帅说，此时治疗难度大大增加，治愈率

和缓解率均明显降低，常需反复手术或长期用药方可得到缓解，因此一定要抓住“一个月以内”这一最佳治疗期。

“近期过度劳累、精神压力大是带状疱疹常见的诱因。”唐帅说，除了及时就医治疗，带状疱疹患者还应尽量保持“休息好、营养好、心情好”的身心状态；必要时可以做一次全面健康体检，排查可能会削弱免疫力的基础疾病；此外，注射带状疱疹疫苗是预防带状疱疹的有效方法。

侧躺玩手机致斜视？ 真正原因不在于躺

□牛雨蕾

近日，一名大三女生因长期侧躺玩手机，且平均每天达10小时，导致斜视、视功能下降的新闻引发大家关注。

长期侧躺玩手机真的会导致斜视吗？医学专家表示，导致斜视的重点可能并不在于“侧躺”，而在于长时间玩手机。

我们在近距离看东西时，双眼往往需要尽量向中间转移，眼科将这种情况称为辐辏，俗称“对眼”。如果长时间看远处，“对眼”时间过长，眼球外侧的肌肉就会疲劳，久而久之，就会导致“共同性内斜视”。因此，只要是长期玩手机，都可能导致斜视，无论侧躺或仰面躺。即便是坐着玩手机，只要时间够久，也可能导致斜视。

导致斜视的原因有很多。与屈光状态有关。通俗来说，就是与近视、远视有关。近视度数特别高的人，在不戴眼镜时，眼睛看

东西会有不自觉的外斜视；远视度数特别高的人，在不戴眼镜时，眼睛看东西则会有不自觉的内斜视。因此，正确佩戴眼镜可以预防斜视。

与眼周肌肉力量不平衡有关。我们每只眼睛的眼周都有6条肌肉，这些肌肉会操纵眼睛运动，当它们的力量不平衡、某一条肌肉的力量过大或过小时，就会导致斜视。这类斜视多为先天性疾病，多发于幼儿。

废用型斜视。当人长期一只眼视力较强，

另一只眼视力特别差时，就会导致眼位出现偏移，导致废用型斜视。

外伤、疾病导致的斜视。当外伤导致眼部骨折，肌肉被卡在骨头里、无法起到作用时，或肿瘤、严重的炎症等导致眼部被压迫时，也会引起斜视。



科学辟谣 SCIENCE FACTS

吃桑葚干能解酒？

谣言：吃桑葚干能解酒。
真相：不能。
桑葚富含蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质等多种成分，具有较高的营养价值。桑葚烘干变为桑葚干后，会流失水分和部分营养物质。
影响酒精代谢的主要因素是肝脏中的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶。在体外试管实验中，新鲜桑葚的提取物可提高乙醇脱氢酶的活性，但桑葚干于人体是否有同样的效果还需进一步研究。
再者，桑葚干中确实含有丰富的硒元素，硒可以改善小鼠由于酒精引起的肝脏氧化损伤。但桑葚干中的硒元素相较于猪肾等食物微乎其微，因此桑葚干解酒的效果并不明显。（来源：科学辟谣平台）

□宋宇

音乐治疗不专注于患者的音乐技能，也不需要患者具有任何音乐基础，而是将音乐作为治疗的媒介和工具，集音乐、医学与心理学等于一体，是一个系统的干预过程，包括评估、制订方案、实施干预、效果评价等环节，适用于不同人群。

音乐治疗师会根据患者情况，运用不同的方法确定治疗干预计划，常用的方法有接受式、再创造、即兴演奏、歌曲创作四种。

根据患者的情绪、认知、社会功能等情况，音乐治疗可以分为音乐精神康复和音乐心理治疗。

音乐精神康复主要分为团体音乐精神康复小组、音乐康复训练、集体性音乐活动、运用物理性音乐治疗设备和仪器等四种形式，适用于精神分裂症、双相情感障碍等精神障碍康复期患者。

这两类患者约占精神科住院患者的一半以上，大多有认知、思维、情感和行为等方面的障碍，病程易迁延，而且患者对社会支持水平低下，病情稳定后阴性症状突出，心理及社会功能恢复较为缓慢，突出表现是情感淡漠。

音乐作为一门听觉艺术，被人们誉为最能表达感情的艺术，在音乐治疗干预下，精神分裂症患者的临床症状，尤其是阴性症状可以得到一定程度的改善。音乐心理治疗可分为个体和团体两种形式。治疗通常聚焦在认知和行为层次及潜意识层次，主要针对情感和思想观念展开，重点集中在对“此时此刻”的体验，强调对情感的认知、创造性地解决面临的问题。

个体音乐心理治疗通过音乐的非语言形式，将患者想要表达和分享的问题、困扰具体化，进而帮助患者进行自我内省，引发其对潜意识矛盾的领悟，最终促进自我成长和人格完善。

团体音乐心理治疗一般包含8-12人，患者可以在团体中识别自身情绪，创建导致不良情绪的清单，了解压力及其来源，并初步掌握解决问题的策略等。在团体音乐心理治疗中，患者能够学会发现自己和他人的优点，体会结交朋友的快乐，建立正确的行为模式，改善焦虑、抑郁等症及人际关系。

●黄顺达于2023年10月10日不慎遗失身份证，证号：5110231980102176110，本人已声明作废，特此声明。
●魏心怡不慎遗失身份证，证号：62222910005，声明作废。
●魏心怡不慎遗失身份证，证号：500101199701291025，声明作废。
●魏心怡不慎遗失身份证，证号：201450005745，声明作废。
●魏心怡不慎遗失身份证，证号：310002079200070101，声明作废。
●魏心怡不慎遗失身份证，证号：2021/6/30，证号：JY1501051034，声明作废。
●魏心怡于2023年10月3日不慎遗失身份证，证号：500221199410044543，本人已声明作废，特此声明。
●重庆两江新区公共事业发展有限公司重庆银行加州支行开户许可证，证号：J6330018783002，证号：310002079200070101，声明作废。
●重庆两江新区公共事业发展有限公司重庆银行加州支行开户许可证，证号：J6330018783002，证号：310002079200070101，声明作废。
●李吉东于2023年9月27日不慎遗失身份证，证号：500223199710105038，本人已声明作废，特此声明。
●魏心怡不慎遗失身份证，证号：2023/10/14，不慎遗失身份证，证号：500233199